

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

七色豆乳スープ



材料 作りやすい分量 (4人分)

大根	100g…短冊切り
にんじん	1/3本…短冊切り
ごぼう	1/2本…ささがき
こんにゃく	1/4個…短冊切り
さやいんげん	小1/2枚…斜め切り
豚肉	60g…薄切り
ねぎ	1/4本…小口切り
和風だし	小さじ1
水	600cc
豆乳	100cc
みそ	40g
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃくを炒め、水を加えて、和風だしで煮る。
2. さやいんげん、豆乳を加え、みそを溶いて、ねぎをちらす。

～地域とのつながり 食育推進～
この献立は、食育ボランティアの多賀城市
食生活改善推進員さんが考案です！



★栄養士からのひとくちメモ★

多賀城産の野菜と味噌を使ったスープです。
豆乳を最後に入れることでまろやかに仕上がります。
豚肉と根菜類で具たくさん、体が温まるスープです。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 45 kcal
	たんぱく質	: 1.8 g
	脂質	: 3.2 g
	カルシウム	: 60 mg
	鉄分	: 0.8mg
	塩分	: 0.5 g

このレシピは…「汁物」です！

